



PLAN ANUAL 2010

Nivel: **SECUNDARIA**

Grado: **QUINTO**

Asignatura: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Contenidos

ATLETISMO

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

Heptatlon: Carrera de velocidad 80 m.

Salto Largo

Lanzamiento de la bala

Carrera con vallas

Salto Alto

Lanzamiento del disco.

BÁSQUETBOL

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

Defensa de zona (formación 2-1-2)

Ofensiva (formación 1-2-2)

NATACIÓN

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

Coordinación del estilo Lateral "Side Stroke"

Armado y desarmado de flotador.

VÓLEIBOL

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

Aplicación de sistemas de juego: Ubicación y funciones.

FÍSICO MOTRIZ (Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud)

Las Capacidades Físicas

La activación fisiológica.

La fuerza

La resistencia

La velocidad

La flexibilidad

CONTENIDOS TRANSVERSALES

- Ética y cultura de paz.
- Legado e identidad bicultural
- Entorno ecológico y sustentable: La higiene

CAPACIDADES – DESTREZAS	VALORES- ACTITUDES
<p>EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Adaptarse 2. Practicar 3. Coordinar 4. Dominar <p>FÍSICO MOTRIZ (Comprensión y Desarrollo de la Corporeidad)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar 2. Ejercitar 3. Mejorar 4. Mantener 	<p>SOCIO MOTRIZ (Convivencia e Interacción Motriz)</p> <p>RESPONSABILIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Compromiso 2. Voluntad 3. Coherencia 4. Cumplimiento <p>RESPECTO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tolerancia 2. Comprensión 3. Paciencia 4. Apertura <p>SOLIDARIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sensibilidad 2. Involucrarse 3. Compartir 4. Ayudar